

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-22, poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mix sałat 10 g Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mix sałat 10 g Pomidor 40 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c 240 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem 240 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c 240 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2246.26 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 356.90 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2276.39 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 373.47 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2120.75 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; W tym cukry: 30.51 g; Błonnik pok.: 45.66 g; Sól: 9.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 15 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 240 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta warzywna* 40 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2492.09 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 369.06 g; W tym cukry: 96.08 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2346.46 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 103.49 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2383.23 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 314.05 g; W tym cukry: 39.28 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 11.35 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ**

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Mix sałat 10 g Rzodkiew biała 40 g Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 10 g Buraczki gotowane 40 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Mix sałat 10 g Rzodkiew biała 40 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Barszcz czerwony z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 240 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z suszu b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 10 g Kapusta z grochem () 100 g Pierogi z kapustą i grzybami* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makowiec 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Pierogi ze szpinakiem * 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 10 g Kapusta z grochem () 100 g Pierogi z kapustą i grzybami* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mandarynka 1 szt
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2908.83 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 456.33 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 41.37 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 3022.89 kcal; Białko ogółem: 129.61 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 483.76 g; W tym cukry: 125.07 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2472.15 kcal; Białko ogółem: 127.21 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 363.37 g; W tym cukry: 55.10 g; Błonnik pok.: 45.18 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Sałata lodowa 10 g Ciasto piernik 50 g ( <b>GLU PSZ. MLE. S02. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Sałata lodowa 10 g Babka cytrynowa 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. S02.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 240 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. S02.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta 150 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Mix sałat 10 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2276.09 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 331.40 g; W tym cukry: 50.77 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2223.14 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 45.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 354.38 g; W tym cukry: 52.26 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2131.18 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 303.49 g; W tym cukry: 46.84 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 11.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> )
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 120 g Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Buraczki gotowane 120 g Szpinak gotowany z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 120 g Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 15 g
	Wartość energetyczna: 1951.81 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 306.10 g; W tym cukry: 75.56 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 1859.92 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 39.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1919.79 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 271.21 g; W tym cukry: 44.72 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 9.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Polędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2387.09 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 394.73 g; W tym cukry: 98.48 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2355.11 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 373.96 g; W tym cukry: 101.29 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2139.19 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 316.04 g; W tym cukry: 47.92 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 8.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos cygański 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 120 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos cygański 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 120 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 40 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 40 g Rukola 10 g
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2279.29 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; W tym cukry: 93.82 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2231.91 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 352.48 g; W tym cukry: 98.08 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2242.28 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 299.92 g; W tym cukry: 46.52 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 8.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Naleśniki z serem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Jabłka prażone b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Jabłka prażone b/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2666.21 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 402.29 g; W tym cukry: 121.06 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2196.21 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 41.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 386.22 g; W tym cukry: 92.26 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 1984.52 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 291.18 g; W tym cukry: 41.18 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 7.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025.-12-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 120 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 240 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 240 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kalafior gotowany* 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kalafior gotowany* 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2331.21 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 383.45 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2267.71 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 45.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2231.73 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g; W tym cukry: 35.01 g; Błonnik pok.: 46.40 g; Sól: 10.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 120 g Marchew gotowana z olejem 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Buraczki gotowane 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 5 g
	Wartość energetyczna: 2596.23 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 376.70 g; W tym cukry: 78.61 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2519.90 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 395.08 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2513.18 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 45.96 g; Sól: 11.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> ) Sałatka z ryżu*- meksykańska 50 g ( <b>JAJ. SEL. GOR.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Kalaafior gotowany* 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> ) Sałatka z ryżu*- meksykańska 50 g ( <b>JAJ. SEL. GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 240 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Dymia duszona z marchewką * 240 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 240 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 40 g
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. OZI.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 15 g
	Wartość energetyczna: 2222.38 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 340.06 g; W tym cukry: 92.67 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2145.42 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 362.12 g; W tym cukry: 102.10 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 1916.24 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 269.23 g; W tym cukry: 28.71 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 12.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Powidła śliwkowe 40 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ, RYB.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Warzywa po grecku 120 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku 240 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ, RYB.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Warzywa po grecku 120 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Rukola 10 g Buraczki gotowane 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2310.83 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2273.53 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 366.47 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2000.21 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 273.20 g; W tym cukry: 38.89 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 8.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Surówka z kapusty białej z olejem 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 120 g Kalafior gotowany* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Surówka z kapusty białej z olejem 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2340.85 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 401.05 g; W tym cukry: 113.38 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2313.26 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 44.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 407.60 g; W tym cukry: 113.30 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2097.56 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 321.55 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 8.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Oblad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> ) Kapusta zasmażana 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Szpinak gotowany z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna* 40 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna* 40 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna* 40 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2071.31 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; W tym cukry: 84.46 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2128.40 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 341.47 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2025.83 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 293.04 g; W tym cukry: 42.32 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 7.24 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,